

Vegane italienische Spätzlepfanne mit Basilikum dazu Kräuterseitlinge und Tomate

Family unter 650 Kalorien Vegan Thermomix kocht • 541 kcal • Tag 3 kochen



vegane Spätzle



Baby-Kräuterseitlinge



Soja-Kochcrème



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Zwiebel



Gemüsebrühpulver



Tomate



Basilikumpaste



Knoblauchzehe



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Pflanzliche Margarine*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 hohes Rührgefäß und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Spätzle 15)	400 g	600 g	800 g
Baby-Kräuterseitlinge	100 g	150 g	200 g
Soja-Kochcrème 11)	250 g	375 g**	500 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	4 g	6 g	8 g
Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Tomate NL ES MA BE	1	1	2
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	30 ml
Knoblauchzehe ES	1	2	2

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 530 g)
Brennwert	428 kJ/102 kcal	2263 kJ/541 kcal
Fett	5,5 g	29,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	4,4 g
Kohlenhydrate	9,8 g	51,6 g
– davon Zucker	1,3 g	6,8 g
Eiweiß	3,2 g	17,1 g
Salz	0,64 g	3,36 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **10)** Sellerie **11)** Soja **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

MA: Marokko **BE:** Belgien **EG:** Ägypten



Für die Soße

50 g [75 g | 100 g] **Wasser***, **Soja Kochcrème**, die Hälfte der **Basilikumpaste**, **Gemüsebrühe**, „**Hello Buon Appetito**“ und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 4** vermischen und in ein hohes Rührgefäß umfüllen.

Mixtopf spülen und trocknen.



Für die Kräuterseitlinge

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.

Zwiebel in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 4,5** grob zerkleinern und in eine große Pfanne umfüllen.

Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

15 g [15 g | 20 g] **Margarine*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.



Kräuterseitlinge dünsten

Baby-Kräuterseitlinge in ca. 1,5 cm Stücke schneiden.

Kräuterseitlinge in den Mixtopf zugeben und **9 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Tomate** in 1 cm Würfel schneiden.



Für die Spätzle

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Margarine*** in die Pfanne zu den zerkleinerten **Zwiebeln** geben, erhitzen und **Zwiebeln** 2 – 3 Min. farblos anschwitzen. Vegane **Spätzle** hinzufügen und darin 6 – 8 Min. anbraten.

Gebatene **Spätzle** mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und 2 – 3 Min. köcheln lassen.



Fertigstellen

Tomatenwürfel in den Mixtopf zugeben und **1 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** vermischen.

Kräuterseitlinge mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Spätzle auf tiefe Tellern verteilen. **Kräuterseitlinge** darauf anrichten und restliche **Basilikumpaste** darüber träufeln.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

